



# Ashtanga Yoga Ausbildung

Ausbildungsbeginn: Januar 2024

Ausbildungsende: Januar 2026

Ausbildungsort: Hauptstr. 17, 51766 Engelskirchen Runderoth

## Ausbildungsumfang:

- 900 Unterrichtseinheiten insgesamt (zusammengesetzt aus den Ausbildungsmodulen und regelmäßig dokumentierter eigener Yogapraxis unter professioneller Anleitung)
- Unsere zweijährige Ausbildung umfasst 25 Wochenenden, verteilt auf ein Wochenende im Monat (Ferien werden berücksichtigt, daher Ausnahmen mit zwei Wochenenden im Monat). Das 25. Wochenende ist das Prüfungswochenende.

## Der Abschluss:

- Nach der Ausbildung ist man Ashtanga YogalehrerIn (BAY)
- Die Inhalte der Ausbildung entsprechen der Vorgabe der Zentralen Prüfstelle für Prävention

## Inhalte der Ausbildung:

- Erlernen der ersten Ashtangayoga Serie (traditioneller Count, korrektes und gesundheitsorientiertes Einnehmen der Asanas - Alignment)
- Anatomie (aktiver und passiver Bewegungsapparat, Funktion und Wirkungsweise der Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke, Faszienkunde, Nervenkunde)
- Pranayama (Funktion der Atmung, Atemlenkung, traditionelle Ashtanga-Atmung)
- Meditation
- Yogatherapie (Umgang mit besonderen körperlichen Problematiken /Einschränkungen /Situationen/Heilungsmöglichkeiten mit Yoga)
- Adjustment (Hilfe bei der gesundheitsorientierten Ausrichtung der Asanas)
- Philosophie (Entstehung/Historie des Yoga, große indische Philosophiesysteme, Lesen altindischer Texte, Mantra-Singen)
- Ernährungslehre (unter anderem in Bezugnahme Ayurvedischer Elemente)



- Einblicke ins Ayurveda
- Workshops, wie zum Beispiel: erste Hilfe für Yogalehrende, Yoga mit Brustkrebs, Ayurveda in den Wechseljahren, werden Teil der Ausbildung sein.

## Ziele unserer Ausbildung:

- alltagsnahe und gesundheitsorientierte Vermittlung der Körperübungen
- fundiertes Begleitwissen in den oben genannten Schwerpunkten
- Förderung der eigenen Resilienz durch konsequentes Praktizieren unter professioneller Anleitung
- Aufbau eines gesunden Bewegungsapparates mit einer positiven und achtsamen Selbstwahrnehmung
- Erweiterung des Bewusstseins durch Kennenlernen von Entspannungs- und Stressmanagementtechniken
- Sicherheit im Umgang mit YogaschülerInnen durch sicher eingeübte Adjustment Techniken und einem fundierten Hintergrundwissen.

## Zusatzmodule:

Für Kinder und Jugendliche, Schwangere und SeniorenInnen bieten wir optional Zusatzmodule an.

Diese werden regelmäßig von Yoga Bergisches Land bereitgestellt und können zusätzlich gebucht werden.

## Kosten und Finanzierung:

- Wir bieten unterschiedliche Zahlungsmodelle an:
- 480€ Anzahlung, monatlich 329€, Prüfungsgebühr für das 25. Wochenende beträgt 400€
- 480€ Anzahlung, monatliche Zahlung über drei Jahre: 225€ monatlich, Prüfungsgebühr für das 25. Wochenende beträgt 400€
- Während der zwei Jahre Ausbildung können die Ausbildungsschüler kostenfrei am regulären Unterricht teilnehmen und bekommen 20% Rabatt auf Workshops.



## Ausbildungswochenende für 2024:

- |                |              |
|----------------|--------------|
| 1. Wochenende  | 20.-21.1.24  |
| 2. Wochenende  | 17.-18.2.24  |
| 3. Wochenende  | 16.-17.3. 24 |
| 4. Wochenende  | 13.-14.4.24  |
| 5. Wochenende  | 04.-5.5.24   |
| 6. Wochenende  | 25.-26.5.24  |
| 7. Wochenende  | 15.-16.6.24  |
| 8. Wochenende  | 24.-25.8.24  |
| 9. Wochenende  | 14.-15.9.24  |
| 10. Wochenende | 28.-29.9.24  |
| 11. Wochenende | 09.-10.11.24 |
| 12. Wochenende | 07.-8.12.24  |

## Kosten und Finanzierung:

Yoga Bergisches Land

Wiebke Reister und Tina Leifeld

phone: +49 151-50122185

mail: [kontakt@yoga-bergisches-land.de](mailto:kontakt@yoga-bergisches-land.de)

[www.yoga-bergisches-land.de](http://www.yoga-bergisches-land.de)